Doctor Jean-Yves CHAUVE

GUÍA de MEDICINA a DISTANCIA

TOMO 2 CURAR CON UN MÉDICO A DISTANCIA







N° de TRASTORNO	Título	Pág.

CAPÍTULO 1 - CURAS Y TRATAMIENTOS 9

1/A ¿Qué hacer ante la presencia de alteraciones de las conciencia? 11
- 022 ¿Qué hacer ante una pérdida de conciencia? 11
- 024 ¿Qué hacer ante un mareo? 49

1/B ¿Qué hacer ante las consecuencias generales de un accidente? 63
- 032 ¿Qué hacer después de que el cuerpo haya sufrido un choque violento? 65
- 034 ¿Qué hacer ante una herida? 71
- 036 ¿Qué hacer ante un sangrado importante que persiste? 91
- 038 ¿Qué hacer ante una quemadura? 97
- 040 ¿Qué hacer si se sospecha que se ha roto un hueso? 111
- 042 ¿Qué hacer si se sospecha que se ha dislocado un hueso? 119
- 044 ¿Qué hacer si se sospecha que se ha lesionado una articulación? 123

1/C ¿Qué hacer si hay MOLESTIA O DOLOR? 125
- 052 Localización: cráneo 127
- 054 Localización: cara 135
- 056 Localización: ojo 139
- 058 Localización: oído 151
- 060 Localización: nariz 157
- 062 Localización: mandíbula 163
- 064 Localización: boca, dientes, garganta 169
- 066 Localización: pecho 187
- 068 Localización: vientre 209
- 070 Localización: parte baja del vientre en el hombre 227
- 072 Localización: parte baja del vientre en la mujer 239
- 074 Localización: cuello 257
- 076 Localización: espalda 261
- 078 Localización: parte baja de la espalda 265
- 080 Localización: hombro 269
- 081 Localización: brazo 281
- 082 Localización: codo 285
- 083 Localización: antebrazo 293
- 084 Localización: muñeca 297
- 085 Localización: mano 301
- 086 Localización: dedos 305
- 087 Localización: uñas 315
- 090 Localización: caderas y muslos 317
- 091 Localización: rodillas 325
- 092 Localización: pierna 333
- 093 Localización: tobillo 339
- 094 Localización: pie 345

1/D ¿Qué hacer ante la presencia de trastornos no localizados? 353
- 110 ¿Qué hacer ante un comportamiento anormal? 354
- 112 ¿Qué hacer ante una parálisis súbita? 355
- 116 ¿Qué hacer ante la presencia de vértigos? 356
- 120 ¿Qué hacer ante la presencia de vómitos? 357
- 124 ¿Qué hacer ante la presencia de esputo de sangre? 359
- 128 ¿Qué hacer ante la presencia de diarreas? 360
- 130 ¿Qué hacer ante el dolor o molestias a nivel de la piel? 362
- 134 ¿Qué hacer ante un dolor súbito en un músculo? 366
- 142 ¿Qué hacer ante la presencia de fiebre? 368

1/E ¿Qué hacer ante trastornos cuya causa sospechamos? 371
- 160 ¿Qué hacer si se sospecha de una intoxicación? 372
- 162 ¿Qué hacer ante la presencia de trastornos probablemente provocados por el calor? 377
- 170 ¿Qué hacer ante la agresión de un animal terrestre o marino? 381
- 176 ¿Que hacer ante trastornos aparecidos después de una inmersión? 404
- 178 ¿Que hacer ante la presencia de trastornos asociados al mareo? 411
- 180 ¿Qué hacer ante la presencia de trastornos probablemente provocadopor el frío? 413
- 182 ¿Qué hacer ante trastornos probablemente provocados por la altitud? 418
- 184 ¿Qué hacer en caso de trastornos aparecidos durante un viaje en avión? 423

N° técnica URGENCIA	Título	Pág.

CAPÍTULO 2 –URGENCIAS 427

- URG. 1 Evaluación de la conciencia 429
- URG. 2 Controlar la respiración 433
- URG. 3 Bascular la cabeza) Desobstruir -Boca a boca 437
- URG. 4 Buscar las pulsaciones el corazón 457
- URG. 5 Masaje cardíaco 461
- URG. 6 Posiciones y desplazamientos 467

N° producto BOTIQUÍN	Título	Pág.

CAPÍTULO 3 - BOTIQUÍN 485

Productos SIN receta 490

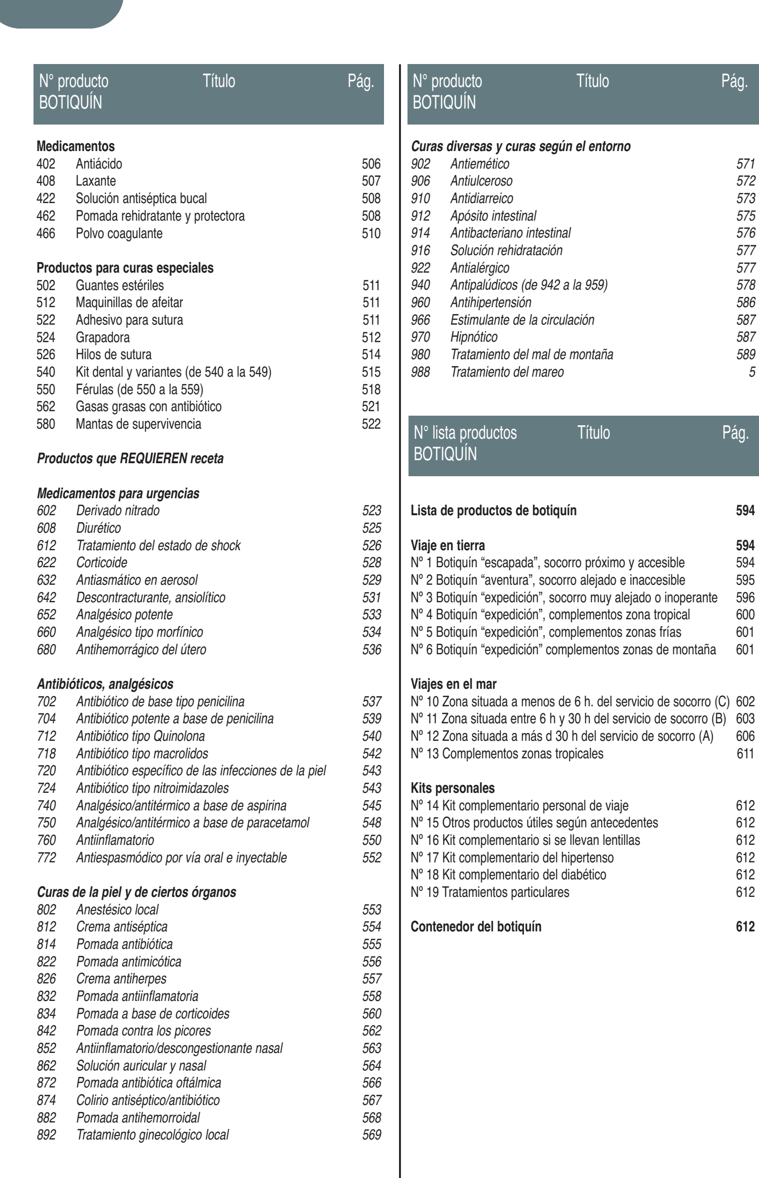
Productos de traumatología básica 490

102 Barritas de algodón 490
104 Algodón hidrófilo 490
110 Gasas estériles 490
116 Apósito adhesivo estéril 490
120 Esparadrapo 490
122 Apósito autoadhesivo a base de hidrocoides 490
124 Venda cohesiva 492
126 Venda elástica adhesiva 493
130 Imperdibles 494
140 Alcohol 494
150 Solución desinfectante/desengrasante 494
170 Tijeras 495

Productos específicos del entorno 496
202 Crema solar protección total 496
204 Barra de labios protección total 497
232 Traje hiperbárico portátil 497
242 Repelente para aplicar encima del cuerpo 497
246 Repelente para la ropa y mosquiteras/insecticidas 498
250 Desinfectante del agua cristalina 499
252 Filtración del agua contaminada 499
254 Conservación de agua potable 500
262 Cojín cervical hinchable 500
270 Preservativos 500

Productos de inyección, de control y de urgencia
302 Jeringuilla para inyecciones 500
306 Aguja para inyección intramuscular 501
308 Aguja para inyección subcutánea 501
332 Pinzas 502
342 Apósito compresivo 502
352 Máscara para boca a boca 503
360 Termómetro 503
380 Sistema de autocontrol de glicemia 503
382 Tiras reactivas para control de la glicemia 504
386 Pasta de azúcar concentrado 504
390 Tiras reactivas para control de la orina 504

ÍNDICE GENERAL



N° producto BOTIQUÍN	Título	Pág.
Medicamentos		
402	Antiácido	506
408	Laxante	507
422	Solución antiséptica bucal	508
462	Pomada rehidratante y protectora	508
466	Polvo coagulante	510
Productos para curas especiales		
502	Guantes estériles	511
512	Maquinillas de afeitar	511
522	Adhesivo para sutura	511
524	Grapadora	512
526	Hilos de sutura	514
540	Kit dental y variantes (de 540 a la 549)	515
550	Férulas (de 550 a la 559)	518
562	Gasas grasas con antibiótico	521
580	Mantas de supervivencia	522
Productos que REQUIEREN receta		
Medicamentos para urgencias		
602	*Derivado nitrado*	*523*
608	*Diurético*	*525*
612	*Tratamiento del estado de shock*	*526*
622	*Corticoide*	*528*
632	*Antiasmático en aerosol*	*529*
642	*Descontracturante, ansiolítico*	*531*
652	*Analgésico potente*	*533*
660	*Analgésico tipo morfínico*	*534*
680	*Antihemorrágico del útero*	*536*
Antibióticos, analgésicos		
702	*Antibiótico de base tipo penicilina*	*537*
704	*Antibiótico potente a base de penicilina*	*539*
712	*Antibiótico tipo Quinolona*	*540*
718	*Antibiótico tipo macrolidos*	*542*
720	*Antibiótico específico de las infecciones de la piel*	*543*
724	*Antibiótico tipo nitroimidazoles*	*543*
740	*Analgésico/antitérmico a base de aspirina*	*545*
750	*Analgésico/antitérmico a base de paracetamol*	*548*
760	*Antiinflamatorio*	*550*
772	*Antiespasmódico por vía oral e inyectable*	*552*
Curas de la piel y de ciertos órganos		
802	*Anestésico local*	*553*
812	*Crema antiséptica*	*554*
814	*Pomada antibiótica*	*555*
822	*Pomada antimicótica*	*556*
826	*Crema antiherpes*	*557*
832	*Pomada antiinflamatoria*	*558*
834	*Pomada a base de corticoides*	*560*
842	*Pomada contra los picores*	*562*
852	*Antiinflamatorio/descongestionante nasal*	*563*
862	*Solución auricular y nasal*	*564*
872	*Pomada antibiótica oftálmica*	*566*
874	*Colirio antiséptico/antibiótico*	*567*
882	*Pomada antihemorroidal*	*568*
892	*Tratamiento ginecológico local*	*569*

N° producto BOTIQUÍN	Título	Pág.
Curas diversas y curas según el entorno		
902	*Antiemético*	*571*
906	*Antiulceroso*	*572*
910	*Antidiarreico*	*573*
912	*Apósito intestinal*	*575*
914	*Antibacteriano intestinal*	*576*
916	*Solución rehidratación*	*577*
922	*Antialérgico*	*577*
940	*Antipalúdicos (de 942 a la 959)*	*578*
960	*Antihipertensión*	*586*
966	*Estimulante de la circulación*	*587*
970	*Hipnótico*	*587*
980	*Tratamiento del mal de montaña*	*589*
988	*Tratamiento del mareo*	*5*

N° lista productos BOTIQUÍN	Título	Pág.
Lista de productos de botiquín		**594**
Viaje en tierra		**594**
Nº 1 Botiquín “escapada”, socorro próximo y accesible		594
Nº 2 Botiquín “aventura”, socorro alejado e inaccesible		595
Nº 3 Botiquín “expedición”, socorro muy alejado o inoperante		596
Nº 4 Botiquín “expedición”, complementos zona tropical		600
Nº 5 Botiquín “expedición”, complementos zonas frías		601
Nº 6 Botiquín “expedición” complementos zonas de montaña		601
Viajes en el mar		
Nº 10 Zona situada a menos de 6 h. del servicio de socorro (C)		602
Nº 11 Zona situada entre 6 h y 30 h del servicio de socorro (B)		603
Nº 12 Zona situada a más d 30 h del servicio de socorro (A)		606
Nº 13 Complementos zonas tropicales		611
Kits personales		
Nº 14 Kit complementario personal de viaje		612
Nº 15 Otros productos útiles según antecedentes		612
Nº 16 Kit complementario si se llevan lentillas		612
Nº 17 Kit complementario del hipertenso		612
Nº 18 Kit complementario del diabético		612
Nº 19 Tratamientos particulares		612
Contenedor del botiquín		**612**

ÍNDICE DE CURAS Y TÉCNICAS

Índice de curas y técnicas propuestas en el Capítulo 1

022-7 cura) Pérdida de conciencia no accidental (1)...45
022-8 cura) Pérdida de conciencia no accidental (2)...47
022-9 cura) Pérdida de conciencia no accidental (3)...47
024-1 cura) Mareo (1)...57
024-2 cura) Mareo (2)...59
024-3 cura - Mareo (3) ...61
034-1 cura) Limpieza de una herida...71
034-11 cura) Mordedura de perro...89
034-2 cura) Contusión...73
034-3 cura) Corte ...73
034-4 cura) Arañazos ...75
034-5 cura) Colocación puntos de sutura ...77
034-6 cura) Colocación grapas ...83
034-7 cura) Colocación tiras adhesivas ...85
034-8 cura) Protección de una herida...87
034-9 cura) Retirar un anzuelo de la piel...89
036-1 cura) Compresión local sangrado ...91
036-2 cura) Punto de compresión sangrado...93
036-3 cura) Colocación de un torniquete...95
038-1 cura) Quemadura grave...101
038-10 cura) Quemadura por ingestión de líquido...107
038-11 cura) Quemadura miembros o articulación ...107
038-12 cura) Quemadura dedos ...107
038-13 cura) Quemadura eléctrica...107
038-14 cura) Quemadura química...107
038-2 cura) Quemadura grave, socorros alejados (1) ...101
038-3 cura) Quemadura grave, socorros alejados (2) ...103
038-4 cura) Quemadura de grado medio...103
038-6 cura) Prevención del golpe de calor ...105
038-7 cura) Quemaduras de la cara ...107
038-8 cura) Quemaduras del ojo...107
038-9 cura) Quemaduras de la boca, de la garganta ...107
040-1 cura) Fractura...115
040-2 cura) Inmovilización fracturas...115
040-3 cura) Fracturas con signos complementarios 1 ...117
040-4 cura) Fracturas con signos complementarios 2 ...117
040-5 cura) Fracturas con signos complementarios 3 ...117
040-6 cura) Fracturas con sangrado importante ...117
042-1 cura) Dislocación, luxación...121
044-1 cura) Entorsis, esguince...123
052-1 cura) Fractura del cráneo...129
052-2 cura) Traumatismo craneal...129
052-3 cura - Herida en el cuero cabelludo...131
053-4 cura) Dolor de cabeza...133
054-1 cura) Hinchazón labios y párpados...135
054-2 cura) Hinchazón parte de la cara...137
054-3 cura) Parálisis de la cara...137
056-1 técn. – Examen de ojo y párpados ...139
056-10 cura) Dolor aislado del ojo ...149
056-2 cura) Limpieza ojo y párpado...141
056-3 cura) Limpieza ojo si cuerpo extraño...141
056-4 cura) Extracción cuerpo extraño en el ojo ...141
056-5 cura) Quemaduras del ojo por llamas...143
056-6 cura) Quemaduras del ojo por prod. químicos...143
056-7 cura) Herida grave del ojo...145
056-8 cura) Herida grave del ojo con signos complem....145
056-9 cura) Irritación del ojo...147
058-1 cura) Cuerpo extraño en el oído ...141
058-2 cura) Inflamación de oído...153
058-3 cura) Afectación profunda del oído ...155
060-1 cura) Sangrado de la nariz...157
060-2 cura) Fractura de la nariz ...159
060-3 cura) Dolor aislado de la nariz ...161
062-1 cura) Fractura de la mandíbula...163
062-2 cura) Fractura de la mandíbula con signos complem. ...163
062-3 cura) Dislocación, luxación mandíbula...165
064-1 cura) Herida de los labios ...169
064.10 cura) Molestias al tragar y fiebre (niño)...181
064-11 cura) Molestias al tragar-respirar (niño) (1)...183
064-12 cura) Molestias al tragar-respirar (niño) (2) ...185
064-2 cura) Heridas en la boca...171
064-3 cura) Mordedura de la lengua...171
064-4 cura) Traumatismo de un diente ...173
064-5 cura) Dolor de un diente...175
064-6 cura) Dolor de un diente con signos compl. ...175
064-7 cura) Dolor encías, lengua, mejillas...177
064-8 cura) Molestias al tragar y fiebre...179
064-9 cura) Molestias al tragar y resfriado (niño) ...181
066-1 cura) Traumatismo pecho...189
066-10 cura) Bloqueo respiración sin cuerpo extraño ...199
066-11 cura) Molestias al respirar + tos/esputo ...201
066-13 cura) Molestias al respirar y tos seca ...203
066-14 cura) Molestias al respirar tipo asma...205
066-15 cura) Molestias al respirar con fiebre...205
066-16 cura) Palpitaciones del corazón...207
066-2 cura) Traumatismo pecho con sig. compl. (1)...189
066-3 cura) Traumatismo pecho con sig. compl. (2)...189
066-4 cura) Herida del pecho...191
066-5 cura) Herida del pecho con sig. compl.. 1 ...193
066-6 cura) Dolor aislado del pecho ...195
066-7 cura) Dolor pecho con otros síntomas...197
066-8 cura) Dolor pecho con sig. complem. ...199
066-9 cura) Bloqueo respiración por cuerpo extraño...199
068-1 cura) Traumatismo en el vientre...211
068-10 cura) Dolor en todo el vientre...225
068-2 cura) Traumatismo del vientre con sig. complem....211
068-3 cura) Herida en el vientre...213
068-4 cura) Herida en el vientre con signos complem. 1...215
068-5 cura) Herida en el vientre con sig. complem. 2 ...215
068-6 cura)Traumatismo de la pelvis ...217
068-7 cura) Dolor por encima del ombligo, en el medio ...219
068-8 cura) Dolor por encima del ombligo, a la derecha...221
068-9 cura) Dolor en la parte inferior derecha ...223
070-1 cura) Traumatismo de los testículos ...227
070-2 cura) Traumatismo testículos con sig. complem. ...229
070-3 cura) Dolor bajo vientre (hombre) ...231
070-4 cura) Dolor bajo vientre con sig. complem....231
070-5 cura) Dolor en un testículo...231
070-6 cura) Escozor al orinar...233
070-7 cura) Dificultades para orinar ...235
070-8 cura) Dificultades para orinar con sig. complem. ...235
070-9 cura) Hemorroides...237
072-1 cura) Dolor bajo vientre mujer...239
072-10 cura) Ayuda después del parto ...251
072-11 cura) Curas al bebé...251
072-12 – cura) Curas complementarias a la madre...251
072-13 cura) Dolor y pérdidas...253
072-214 cura - Escozor al orinar mujer...255
072-2 cura) Sangrado fuera de las reglas...241
072-3 cura) Sangrado fuera de reglas+ sig. Compl.. ...241
072-4 curas – Dolor bajo vientre y embarazo ...243
072-5 cura) Sangrado y embarazo...245
072-6 cura) Sangrado y embarazo + sig. complem. ...245
072-7 cura) Parto, preparación...247
072-8 cura) Ayuda al parto normal...247
072-9 cura) Ayuda al parto de nalgas ...249
074-1 cura) Traumatismo del cuello ...257
074-2 cura) Dolor del cuello sin traumatismo...259
076-1 cura) Traumatismo de la espalda...261
076-2 cura) Dolor de espalda sin traumatismo ...263
078-1 cura) Traumatismo de la parte baja de la espalda...265
078-2 cura) Traumatismo parte baja de la espalda + sig. complem. ...267
078-3 cura) Dolor de la parte baja de la espalda sin traumatismo ...263
080-1 cura) Fractura del hombro...269
080-2 cura) Inmovilización fractura clavícula ...271
080-3 cura) Inmovilización brazo en cabestrillo ...273
080-4 cura) Inmovilización luxación del hombro ...275
080-5 cura) Reducción luxación de hombro (1) ...277
080-6 cura) Reducción luxación hombro (2) ...277
080-7 cura) Dolor del hombro sin traumatismo...279

ÍNDICE DE CURAS Y TÉCNICAS

081-1 cura) Fractura del brazo ... 281
081-2 cura) Dolor del brazo sin traumatismo ... 283
082-1 cura) Fractura del codo ... 285
082-2 cura) Inmovilización luxación del hombro ... 289
082-3 cura) Reducción luxación del codo ... 289
082-4 cura) Dolor del codo sin traumatismo ... 291
083-1 cura) Fractura del antebrazo ... 293
083-2 cura) Dolor del antebrazo sin traumatismo ... 295
084-1 cura) Fractura de la muñeca ... 297
084-2 cura) Dolor de la muñeca sin traumatismo ... 299
085-1 cura) Fractura de la mano ... 301
085-2 cura) Dolor de la mano sin traumatismo ... 303
086-1 cura) Fractura de un dedo ... 305
086-2 cura) Inmovilización luxación de un dedo ... 307
086-3 cura) Reducción luxación de un dedo ... 309
086-4 cura) Inmovilización luxación del pulgar ... 309
086-5 cura) Reducción luxación del pulgar ... 311
086-6 cura) Dolor de un dedo sin traumatismo ... 313
087-1 cura) Sangre debajo de la uña ... 315
087-2 cura) Cuerpo extraño debajo de la uña ... 315
090-1 cura) Fractura de la cadera-muslo ... 317
090-2 cura - Tracción de la pierna ... 319
090-3 cura) Inmovilización por tracción de la pierna ... 319
090-4 cura) Inmovilización pierna + pie lesionado ... 321
090-5 cura) Inmovilización de la pierna sin férula ... 321
090-6 cura) Continuación inmovilización pierna ... 321
090-7 cura) Desplazamiento e inmovilización de la pierna . 321
090-8 cura) Dolor cadera/muslo sin traumatismo ... 323
091-1 cura) Traumatismo de la rodilla ... 325
091-2 cura) Inmovilización de la rodilla ... 327
091-3 cura - Fractura de la rótula ... 329
091-4 cura) Rodilla bloqueada ... 329
091-5 cura) Dolor de rodilla sin traumatismo ... 331
092-1 cura) Fractura de la pierna ... 333
092-2 cura) Inmovilización de la pierna ... 335
092-3 cura) Dolor de la pierna sin traumatismo ... 337
093-1 cura) Fractura del tobillo ... 339
093-2 cura) Entorsis del tobillo ... 341
093-3 cura) Dolor del tobillo sin traumatismo ... 343
094-1 cura) Fractura de la parte trasera del pie ... 345
094-2 cura - Fractura de la parte delantera del pie ... 347
094-3 cura) Traumatismo del antepié ... 347
094-4 cura) Dolor del pie sin traumatismo ... 349
094-5 cura) Fractura de un dedo del pie ... 351
094-6 cura) Dolor de un dedo del pie sin traumatismo ... 351
110-1 cura) Comportamiento anormal ... 355
112-1 cura) Parálisis súbita ... 355
116-1 cura) Vértigos ... 356
116-2 cura) Vértigos + sig. complementarios ... 356
120-1 cura) Vómitos ... 357
120-2 cura) Vómitos con mucho calor ... 357
124-1 cura) Esputo de sangre ... 359
128-1 cura) Diarrea ... 360
128-2 cura) Diarrea con fiebre ... 360
128-3 cura) Prevención de la diarrea ... 360
128-4 cura) Diarrea en el bebé ... 361
130-1 cura) Infección de la piel ... 362
130-2 cura) Infección de la piel + signos complem. ... 363
130-3 cura) Picor generalizado ... 363
130-4 cura) Picor localizado ... 364
130-5 cura) Piel enrojecida y dolorosa ... 365
134-1 cura) Dolor en un músculo ... 366
134-2 cura) Calambres musculares ... 367
134-3 cura) Calambres musculares + sig. complem. ... 367
142-1 técn. - Medición de la temperatura ... 368
142-2 cura) Fiebre ... 368
142-3 cura) Fiebre en el niño pequeño ... 369
142-4 cura) Fiebre debida al paludismo ... 370
160-1 cura) Intoxicación alimentaria ... 372
160-2 cura - Prevención intoxicación alimentaria ... 373
160-3 cura - Intoxicación por setas ... 374
160-4 cura) Intoxicación por gas ... 375
160-5 cura) Prevención intoxicación por gas ... 376
160-6 cura) Intoxicación por productos químicos ... 376
162-1 cura) Mareo provocado por el calor ... 377
162-2 cura) Prevención del mareo provocado por el calor (1) ... 378
162-3 cura) Prevención del mareo provocado por el calor (2) ... 379
162-4 cura) Pérdida de conciencia provocada por el calor . 379
162-5 cura) Prevención pérdida conciencia calor ... 380
170-1 cura) Picadura de insectos ... 383
170-2 cura) Picaduras de insectos+ sig. complem. ... 383
170-3 cura) Prevención picaduras insectos voladores ... 383
170-4 cura) Prevención mordedura insectos rastreros ... 385
170-5 cura) Mordeduras de serpiente ... 391
170-6 cura) Mordedura de serpientes + signos tipo 2 ... 391
170-7 cura) Prevención mordedura de serpiente ... 391
170-8 cura) Prevención ataque de serpiente ... 391
171-1 cura) Animales marinos venenosos ... 397
171-2 cura) Complem. picaduras de animal marino tipo 1 . 399
171-3 técn. – Prevención picaduras animales marinos tipo 1 ... 399
171-4 cura) Complem. picaduras animales marinos tipo 2 . 399
171-5 cura) Complem. picaduras animales marinos tipo 3 . 399
171-6 técn. – Prevención picaduras animales marinos tipo 3 ... 401
171-7 cura) Complem. picaduras animal marino tipo 4 ... 401
171-8 cura) Intoxicación pescado venenoso ... 403
171-9 técn. – Prevención ciguatera ... 403
176-1 cura) Sangrado de la nariz post-inmersión ... 404
176-10 técn. - Prevención trastornos resp. en inmersión ... 407
176-11 cura) Dolor de vientre durante la inmersión ... 408
176-12 técn. – Prevención dolor de vientre en inmersión ... 408
176-13 cura) Trastornos de la piel durante la inmersión ... 409
176-14 técn. – Prevención trastornos piel durante inmersión ... 409
176-2 técn. – Dolor de los ojos durante la inmersión ... 404
176-3 cura) Dolor oídos durante inmersión ... 405
176-4 técn. – Prevención dolor oídos durante inmersión ... 406
176-5 cura) Dolor de un diente durante la inmersión ... 406
176-6 técn.- Prevención dolor diente durante inmersión ... 406
176-7 cura) Dolor de la cara durante inmersión ... 406
176-8 técn. - Prevención dolor cara durante inmersión ... 406
176-9 cura) Molestia al respirar durante inmersión ... 407
177-1 cura) Trastornos diversos después de la inmersión . 409
177-e cura) Dolor articulaciones después de inmersión ... 410
178-1 cura) Mareo de mar ... 411
180-1 cura) Sabañones, congelación ... 414
180-2 cura) Sabañones, congelación con sig. complem. ... 414
180-3 cura) Transtornos por frío ... 416
180-4 técn. – Calentamiento lento espontáneo ... 416
180-5 técn. – Calentamiento activo ... 417
182-1 cura) Mal de montaña ... 419
182-2 cura) Prevención del mal de montaña ... 420
183-1 cura) Ahogamiento en altitud (1) ... 421
183-2 cura) Ahogamiento en altitud (2) ... 421
183-3 cura) Trastornos comportamiento en altitud ... 422
184-1 técn. – Prevención trastornos piernas en avión (1) .. 423
184-2 cura) Prevención trastornos piernas en avión (2) ... 423
184-3 cura- Dolor de oídos en avión ... 423
184-4 cura) Dolor de oídos en avión ... 424
184-5 técn. – Prevención mareo en avión ... 424
184-6 cura - Descompresión en avión después de inmersión ... 424
184-7 técn. – Diferencias horarias ... 426

MODO DE EMPLEO

ANTES DE PARTIR

- Leer los modos de empleo de los 2 primeros capítulos del Tomo2

• Capítulo 1 (rojo) CURAS Y TRATAMIENTO página: 5
¿Cómo llevar a cabo las instrucciones médicas?
• Capítulo 2 (rojo) URGENCIAS página: 427
¿Cómo aplicar las técnicas de socorrismo?

- Preparar un botiquín:

Si usted parte hacia una zona aislada o de la que tiene dudas a nivel de los servicios médicos locales y/o si existe cierta inseguridad a nivel de los medicamentos (medicamentos caducados, contaminados o falsificados), es aconsejable preparar y llevarse un botiquín de viaje aprovisionado con los medicamentos necesarios.
Consultar capítulo 3 (verde) BOTIQUÍN página*: 485*

EXISTE UN PROBLEMA MÉDICO

- Parece grave y urgente

Evaluar el trastorno:
• Capítulo *1 (Rojo)* *CURAS Y TRATAMIENTOS* página: 5
Aplicar las técnicas de socorrismo
• Capítulo *2 (Rojo)* ***URGENCIAS*** página: 427

- La vida no está en peligro, pero se requieren ciertas curas:

Se puede contactar con un médico por teléfono, por fax o por mensajería.

La consulta del médico a distancia requiere la utilización del Tomo1:
• Tomo 1 - Capítulo 2 (Azul) RECOPILACIÓN DE LOS SÍNTOMAS
• Tomo 1 - Capítulo 3 (Gris) PROCEDIMIENTOS DE TRANSMISIÓN

Para la aplicación de curas y tratamientos, dirigirse al Tomo 2, en:
• Capítulo *1 (Rojo)* *CURAS Y TRATAMIENTOS* página: 5
Consultar la cura prescrita o su número de código (si ha sido transmitido por el médico).
Los medicamentos y accesorios están detallados:
• Capítulo *3 (Verde)* *BOTIQUÍN* página: 485
Consultar el producto prescrito o su número de código (si ha sido transmitido por el médico).

No es posible contactar con un médico
Seguir las consignas:
• Capítulo *1 (Rojo)* *CURAS Y TRATAMIENTOS* página: 5
En función de la causa que le parezca más probable.
Informarse:
• Capítulo *3 (Verde)* *BOTIQUÍN* página: 485
Respecto a la utilización de los productos que le parezcan necesarios.

Aplicar las curas con discernimiento recordando siempre que usted no es médico.

Contactar lo más rápidamente posible con un médico si el trastorno lo justifica.

PRÓLOGO A LA EDICIÓN EN CASTELLANO

Es para mí un placer presentar la traducción de la obra del Dr. Jean Yves Chauve, una herramienta de comunicación médica a distancia de eficacia contrastada en multitud de regatas y expediciones en los últimos 15 años.
Con motivo de la Regata Vuelta al Mundo Barcelona World Race 2007, la Fundació per la Navegació Oceànica de Barcelona ha puesto en marcha un Proyecto Médico de Asistencia a Distancia uno de cuyos resultados es la edición española de este libro. Mi agradecimiento a todos aquellos que han colaborado para hacerlo posible.
Como coordinador médico de la Regata y regatista oceánico creo que la Guía Médica va a ser de gran utilidad para navegantes, expedicionarios, viajeros y residentes en zonas aisladas, donde las circunstancias hacen necesaria la Asistencia Médica a Distancia. Al utilizar la misma codificación que edición francesa, hemos creado un estándar internacional para simplificar la comunicación médico-paciente. A pesar de la alta calidad de las comunicaciones actuales no siempre se dan las condiciones idóneas de transmisión, y el hecho de poder reducir la información a un código alfanumérico optimiza enormemente el proceso reduciendo el tiempo de transmisión.
Esta guía no sustituye al médico, pero lo acerca mucho al paciente.

Dr. Nandu Muñoz Bonet
Coordinador Médico de la
Barcelona World RACE

ADVERTENCIA

Este es el Tomo 2 "Curar con un médico a distancia" de la *Guía de la medicina a distancia.*

Esta parte corresponde a las técnicas de socorrismo y de curas a aplicar y a los medicamentos que deben utilizarse siguiendo las indicaciones médicas.
A ello se le añade además un capítulo sobre los productos y accesorios necesarios para el botiquín de viaje.

Este Tomo 2 no permite transmitir al médico la información útil para que este pueda hacer su diagnóstico.
Para ello se necesita el Tomo 1, que utiliza el sistema de recopilación y de transmisión de síntomas.

En este tomo tampoco se tratan las precauciones a tomar antes de partir. Estas informaciones pueden encontrarse en el Tomo1.

MODO DE EMPLEO

Este capítulo contiene el conjunto de técnicas de curas o de tratamiento, así como los medicamentos a utilizar.

Estas técnicas facilitan el diálogo con el médico y le evitan transmitir consejos y directrices largas de explicar, complejas de comprender y de realizar por personas sin competencias médicas en el marco de una situación de aislamiento.

Estas técnicas deben ser aplicadas únicamente después de haber consultado el médico a distancia. Evite practicar curas sobre una tercera persona por iniciativa propia, pues en caso de agravación o desencadenamiento de otros trastornos, usted podría ser jurídicamente responsable.

El capítulo está dividido en subcapítulos que imitan la clasificación de los síntomas del capítulo 2 del tomo 1.
Los subcapítulos están reagrupados en 6 partes:

1/A *¿Qué hacer ante la presencia de alteraciones de conciencia o de mareos? (de 022 a 024)*

1/B *¿Qué hacer ante las consecuencias generales de un accidente? (de 032 a 044)*

1/C *¿Qué hacer si hay MOLESTIA O DOLOR en un punto preciso? (de 052 a 094)*

1/D *¿Qué hacer ante la presencia de trastornos no localizados? (de 110 a 142)*

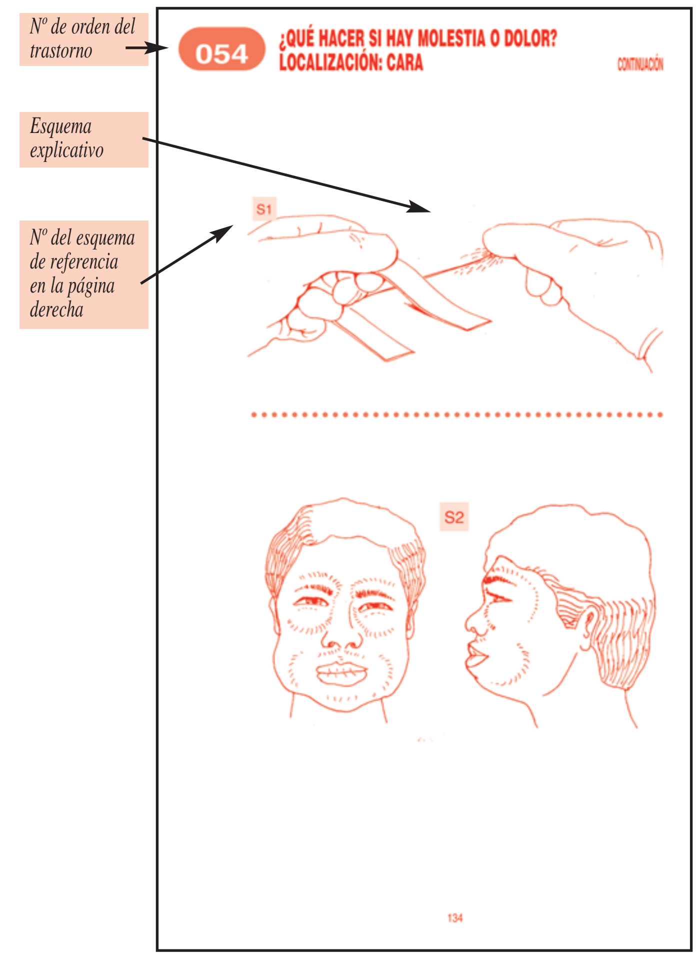
1/E *¿Qué hacer ante trastornos cuya causa sospechamos? (de 160 a 184)*

4/A *La sexta parte trata las actuaciones necesarias en caso de emergencia en 6 parágrafos. Cada parágrafo describe un procedimiento de emergencia identificado por un código que va desde URG 1 hasta URG 6 y fácilmente reconocible por una marca visible en el borde del libro. Esta marca permite encontrar rápidamente la actuación que se debe llevar a cabo a partir de cualquier página del libro.*

INTRODUCCIÓN

Cada subcapítulo se define a partir del síntoma principal o del diagnóstico probable. Contiene:

- ***Una descripción sucinta de las posibles causas del trastorno.***
- ***Una descripción sucinta:***
  - ***de los síntomas más frecuentemente asociados a este tipo de trastornos,***
  - ***de los posibles signos complementarios que pueden modificar las curas a aplicar.***
- ***El grado de urgencia de la consulta a distancia con el médico.***
- ***La lista de medicamentos y de accesorios a preparar antes de iniciar la aplicación de las curas. La referencia de cada producto facilita su búsqueda en el capítulo 3 y puede que en el botiquín.***



Capítulo 3 y puede que en el botiquín.

- ***Una descripción precisa de las técnicas de curas a aplicar con, si es necesario, una ilustración en la página izquierda. Cada técnica posee igualmente una numeración específica.***

Esta numeración permite al médico indicar el número de la técnica a aplicar sin tener necesidad de describirla.
Evidentemente, a partir de este procedimiento básico y en función de los trastornos presentados, el médico puede aportar modificaciones de las técnicas propuestas.

